

睡眠についてお悩みはありませんか？

# 睡眠教室のご案内

こんなことはありませんか？

- ☑ 夜なかなか眠れない
- ☑ 眠っても途中で何度も目が覚める
- ☑ 朝スッキリ起きられない

6月7日 土 9 時 30 分 ~  
12 時 30 分  
受付9時~

場所：赤城病院 作業療法棟 前橋市江木町1072

- 生活習慣や睡眠環境の見直しについて
- 専門スタッフによる個別相談
- リラックスのための軽運動、呼吸法
- グループでの情報共有や交流
- 診察、デイケアの料金のみで参加が可能ですので詳しくはスタッフにお問い合わせください

睡眠の悩みを  
抱える方対象

お申し込みは右下QRコードからお願いいたします。

ご不明な方はお電話でも受け付けております。



日本睡眠学会専門医療機関

お問い合わせ先 赤城病院デイケア担当 坂口 安富 TEL 027-269-5111